

„SALBE DIE MENSCHEN MIT BARMHERZIGKEIT UND TROST WIE DER SOHN GOTTES.“¹

Dimensionen des Trostes - Das Vorkommen des Wortes „Trost“ in der Lutherbibel²

Trost – heute soll ich einen Impuls zum Thema Trost geben. Ich habe überlegt, wie ich anfangen soll. Schön ist es mit Beispielgeschichten anzufangen. Es ist beliebt, Erfahrungen aus dem eigenen Leben oder aus Gesprächen voranzustellen. Das bringt gleich eine gute Atmosphäre. Ja, und ich hätte auch fast damit angefangen, drei Geschichten zu erzählen, die die Vielschichtigkeit von Trost deutlich machen. Aber ich habe mich hierfür entschieden. *(Eine Scheibe Holz)*

Diese Holzscheibe habe ich mitgebracht, weil sie für Trost steht und auch gleichzeitig ein Symbol ist für den Weg, den ich mit Ihnen gehen will. Ich möchte heute ein paar Gedanken über Trost mit Ihnen teilen und zwar anhand des Wortes selber und seinem Vorkommen in der Bibel. Denn nicht überall, wo Sie in der Lutherbibel das Wort Trost finden, ist es auch so einfach aus dem Hebräischen oder Griechischen zu übersetzen. Aber zurück zur Holzscheibe.



Die indogermanische Wurzel – also die Sprache die dem Deutschen zugrunde liegt, wie vielen anderen europäischen Sprachen - von „Trost“ bezeichnet die Festigkeit des Kernholzes.³ Wie Sie hier sehen unterteilt sich das Holz in Splitholz und Kernholz. Das Kernholz ist das wertvolle und festere von beiden. Alle, die in ihrer Freizeit gerne mal die Axt schwingen, wissen, dass man schwer durch Kernholz durchkommt gerade wenn es quer zum Splitholz geht zum Beispiel wegen eines Astes. Das Holz spaltet sich daran entlang. Der Kern bleibt bestehen. Das Kernholz ist auch stabiler und vor allem hält es länger als das Splitholz. Es hat eine höhere Beständigkeit. „Somit ist das Wort Trost auch sprachlich verwandt mit Treue und Vertrauen, was im englischen Wort „trust“, aber auch im Wort „true = treu, wahr“ noch sichtbar ist. Trost spendet somit das, was wahrhaft verlässlich ist.“⁴ Das was stabil ist und dauerhaft. Jeder merkt das falscher oder billiger Trost eine dieser Eigenschaften nicht hat – Dauer. Es ist dann nur eine Vertröstung. Er reicht nur ein Stück weit und setzt sich schon rein sprachlich vom Trost ab: Im Deutschen hat „Vertröstung“ etwas Negatives und Flüchtliges an sich.

Was ist also Trost? Es hat mit „Trauen“ zu tun „Vertrauen“, mit „Treue“, mit „Festigkeit und „Stabilität“ und es hat etwas damit zu tun, dass es um einen inneren Kern geht; einen Kern, der sich im Trost offenbart, der stabil und dauerhaft ist.

Das vorweg zum deutschen Wort „Trost“. Nun lade ich Sie ein, in der Bibel auf die Suche zu gehen nach dem Wort „Trost“. Das kann ich schon verraten, da eröffnet sich, welche Dimensionen „Trost“ hat und wie unterschiedlich dieser Trost ins Leben der glaubenden und nicht glaubenden Menschen kommen kann.

1. Trost ist Ruhe

Und deine Magd dachte: Meines Herrn, des Königs, Wort soll mir ein Trost⁵ sein. 2. Sam 14,17

Da steht eine Magd vor dem König David und klagt über einen Streit ihrer Söhne. Einer hat den anderen erschlagen und die Familie fordert das Blut des Täters. Sie hat Angst vor dem Volk und der Sippe. Sie ist in Sorge, dass ihre Familie mit Schande und Tod überzogen wird. In der Situation erfleht sie ein Wort des Königs, das Lösung und Entscheidung bringen soll – dass das alles ein von Joab, dem Heerführer Davids, eingefädelt List ist, lassen wir mal außen vor. Und in diesem Zusammenhang sagt sie ihm diesen Satz -so lesen wir in der Lutherbibel. Ich hatte ihn als erstes gefunden, als ich mich auf die biblischen Spuren gemacht habe zum Thema „Trost“ und war doch überrascht, dass da im hebräi-

¹ Hildegard von Bingen

² Ein Impuls zum Lektoren- und Prädikantentag der EKM am 3.9.2016 in Halle. Ich bitte übersehene Fehler im Manuskript zu entschuldigen.

³ Klaus Nagorni, Unter dem Schatten deiner Flügel, <http://www.evangelische-aspekte.de/gesellschaft/katastrophen/evasp20111nagorni-2>

⁴ ebd.

⁵ נִוֶּחַ מִן הַיָּדָה

schen gar nicht Trost steht. Auch die Einheitsübersetzung zum Beispiel schreibt etwas anderes. Luther meinte aber, hier müsste Trost stehen. Es ist ja auch das, was die Frau will. Sie wünscht sich in der ausweglosen Situation Trost durch das Wort des Königs. Was steht da im Text?

Mit „Trost“ wird hier ein Wort übersetzt, das normalerweise „Ruhe, ruhiger Zustand, Ruheplatz“ heißt, abgeleitet von dem Verb „sich niederlassen, ausruhen“.

Trost heißt sich niederlassen, sich ausruhen, einen Ruheplatz finden. Bevor wir so etwas wie Kernholz, Stabilität im Leben spüren können, bedarf es zuerst der Ruhe, eines Platzes, wo ich mich niederlassen kann. Denken Sie mal an Situationen in denen Trost gespendet wird. Es sind Gelegenheiten der Ruhe, wo Menschen sich niederlassen, innerlich zur Ruhe kommen und hören. „Des Königs Wort soll mein Trost sein. Es soll mich beruhigen.“ Sagt die Frau zu David. Trost heißt ruhen. Kein Trost in der Hektik, kein Trost in der Flucht, kein Trost im Stress und in der Bewegung, sondern Trost beginnt mit dem „sich niederlassen“.

Nochmal David: als Nathan ihm die Sache mit Bathseba deutlich gemacht und ihm ein Urteil um die Ohren geschlagen hatte, das sich gewaschen hat, da heißt es „*kam der König David, ließ sich vor dem HERRN nieder und sprach...*“⁶ Der Trost, den David erfährt, kommt erst nach oder im Zusammenhang mit dem Niederlassen. Erstmal Ruhe finden. Manchmal kommen Menschen an die Pfarrhaustür, die nach Trost suchen. Ich habe zwei vor Augen. Beide mit ähnlichen Erfahrungen, Mann und Frau, beide von ihren Partnern verlassen – und sie fragen, wie sie damit zurechtkommen. Aus persönlicher Erfahrung ermutige ich sie erst mal zur Ruhe zu kommen, einen sicheren Ruheplatz zu finden und die Möglichkeit nutzen, sich zu betrachten und sich auch bereit zu machen für den Trost Gottes - für den festen Trost nicht die schnelle Vertröstung. Meist muss ein anderer Mensch herhalten für den Trost nach einer gescheiterten Beziehung. Die Vertröstung ist oft nicht von langer Dauer. Es ist je länger ich darüber rede umso klarer und die Beispiele, die mir einfallen, werden mehr. Jesus in Gethsemane zieht sich zurück, findet einen sicheren Ruheplatz, wird ruhig zum Gebet so ruhig, dass die Jünger einschlafen, um was zu finden: Trost. Trost heißt ruhen, ausruhen. Da kann schon viel werden.

2. Trost ist Spannung zwischen Hoffnung und Torheit

Ist nicht deine Gottesfurcht dein Trost⁷, und die Unsträflichkeit deiner Wege deine Hoffnung? Hiob 4,6 Elifas ist der Tröster schlechthin und er hat viel Raum in der Bibel seinen Trost weiterzugeben – an Hiob, der zu Unrecht gestrafte Fromme, der mit Gott und der Welt hadert. Alles verloren hat er. Zerschunden, verwundet, arm und krank sitzt er da und da kommen die Freunde und Elifas ist der erste. Er steht, man kann sagen, als pars pro toto der Freunde Hiobs, die nun auf unterschiedliche Weise versuchen den Freund Hiob zu trösten. Dabei thematisieren sie ganz nebenbei den Zusammenhang von Tun und Ergehen, neben der zentralen Frage der Weisheit nach einem gerechten Leben. Er sagt zu Hiob diesen Satz in einer schwierigen Situation. Er beginnt seine Rede damit Hiob vorzuhalten, dass er ja in guten Tagen für alle ein gutes Wort hatte, aber nun da es ihm selbst schlecht geht, da wird er weich und wo es um ihn selber geht, erstickt er.

Es ist eine Erinnerung für den Trostbedürftigen, worin sein Trost besteht. Denn, und das sagt Elifas ganz klar, wer Unheil pflügt und Ungerechtigkeit säht, wird diese ernten⁸ – also: „Sieh her, schau dich an, dann hast du es. Irgendwas stimmt nicht.“ Die Reden der Freunde Hiobs erinnern manchmal an die moderne Psychoanalyse. Irgendwo muss doch der Haken sein. Wir müssen ihn nur finden. Es ist nicht die Frage ob es ihn gibt, sondern wo er ist.

Aber auch hier ist die Lutherbibel mit ihrer Wortwahl eigentümlich, denn auch hinter dem Wort „Trost“ erscheint ein ganz anderes, das die Elberfelder Bibel auch nimmt, nämlich „Zuversicht“ Dieses Wort hat eine sehr breite Bedeutung. Es heißt nicht nur „Hoffnung“ oder „Vertrauen“ sondern auch „Torheit“ und „töricht sein“. Und da sind wir auch bei einer Bedeutung des Trostes die wunderbar durch dies Wort eingefangen ist. Er schillert zwischen Vertrauen und Torheit.

⁶ 1. Chr 17,16

⁷ כסל von כסלה

⁸ Hiob 4,8

Ich kann mich an eine Situation erinnern, in der es mir wirklich schlecht ging und ich gar nicht weiter wusste, da habe ich von einem Menschen das Wort gehört: „Es wird alles wieder gut“ Als ich dann mal einen Abend zum Trost gehalten hatte, kam genau dieser Satz als Paradebeispiel für billigen Trost. Was für den einen Trost ist, kann für den anderen Torheit sein. Der einen vertraut, der andere findet es töricht. Es liegt eng beieinander und gerade als Christen ist uns diese schillernde Sache ja nicht fremd:

Denn das Wort vom Kreuz ist eine Torheit denen, die verloren werden; uns aber, die wir selig werden, ist's eine Gotteskraft. 1.Kor 1,18

Schon Paulus sieht das. Der Glaube, das Vertrauen hat zwei Ansichten, zum einen wird es als Torheit wahrgenommen und zum andern als Kraft oder eben Trost. Der Trost, der aus dem Glauben kommt, ist ja ein Trost, der auch nur im Glauben verstanden werden kann:

Der natürliche Mensch aber vernimmt nichts vom Geist Gottes; es ist ihm eine Torheit, und er kann es nicht erkennen; denn es muss geistlich beurteilt werden. 1.Kor 2,14

Der geistliche Prozess des Vertrauens auf Gott, (das eben Trost sein kann) der sein Wort hineinspricht in unser Leben ist etwas was nach irdischen normalen Maßstäben manchmal dumm erscheint und töricht. „Wie kann der nur in der Situation noch zuversichtlich sein.“ „Selig die Toren, denn sie sind zu dumm, zu sehen, was alles dem Trost entgegensteht.“ Es ist eben das Wirken des Geistes. Trost ist in der Bibel und im Glauben ein Geschehen, das mit dem Geist und mit dem Vertrauen verbunden ist und entzieht sich damit aber mancher rationaler Begründungsmuster. Der Trost ist überraschend und nicht ausrechenbar, nicht planbar. Nicht jedes Wort, das ich sage, hat immer dieselbe Wirkung. Jedes Trostwort, will es ein solches sein, bedarf des Geistes, damit es Trost wirken kann, sonst ist es törichtes Geschwafel. Kein System, kein Breitbandantibiotika, kein Wort das immer trifft. Jener, der Trost bedarf, braucht auch einen Menschen, der offen ist für den Geist, der eben für viele manchmal als töricht erscheint.

3. Trost ist tief seufzen

Kommen wir zum Wort das im Hebräischen am meisten wird mit Trost übersetzt wird.

Ihre Wege habe ich gesehen, aber ich will sie heilen und sie leiten und ihnen wieder Trost⁹ geben; und denen, die da Leid tragen, will ich Frucht der Lippen schaffen. Friede, Friede denen in der Ferne und denen in der Nähe, spricht der HERR; ich will sie heilen. Jesaja 57,18-19

Das spricht der Herr zu einem treulosen Volk, das seine Strafe gespürt hat Zerschlagung, Verbannung, Exil. Nach diesen Jahren hört das Volk den Propheten sprechen. Und was hören sie? Nicht mehr Unheil, sondern sie hören, dass Gott Gnade walten lassen will. Segen soll kommen, es soll besser werden, nach allem Leid soll der Trost kommen: Heil, Leitung und Trost.

Da sind nun die schweren Zeiten vorbei. Sie hören die Worte und vertrauen. Endlich ist es vorüber, endlich geschafft, da gibt es einen Silberstreif am Horizont, da wartet eine bessere Zukunft. Wie reagiert der Mensch darauf, auf Hoffnung. Was machen Sie da? Nach einer langen anstrengenden Wanderung in der Hitze, kommen Sie über einen kleinen Berg und da sehen sie ihr Ziel. Ein Dorf. Dort wartete ein Lager auf Sie. Dort können Sie sich ausruhen. Dort ist das Ende der anstrengenden Reise, noch ein knapper Kilometer nach 25, die hinter Ihnen liegen. Was machen sie da? Sie atmen nochmal tief durch. Sie seufzen.

Das ist die Wurzel des hebräischen Begriffes „Trost“. Nicht festes Kernholz, sondern „seufzen, heftig atmen, tief seufzen“. Das hebräische Wort heißt na-cham. Es macht lautmalerisch den tiefen Atem nach, ein tiefes Seufzen. Es gab mal in der Süddeutsche Zeitung einen Artikel der hieß „Seufzen ist der Stuhlgang der Seele“.¹⁰ Ein Erwachsener Mensch seufzt alle 5 Minuten einmal, ohne dass er es selber merkt. Es ist ein tiefes Atemholen. „Denn Seufzen ist überlebenswichtig. Durch den tiefen Atemzug werden abgelegene Lungenbereiche belüftet, die bei der normalen Atmung nicht mit Sauerstoff ver-

⁹ נחם von נחום

¹⁰ Felix Hütten, Seufzen ist der Stuhlgang der Seele, <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/physiologie-seufzen-ist-der-stuhlgang-der-seele-1.2887589>

sorgt werden. „Wenn man nicht seufzt, kann die Lunge irgendwann nicht mehr atmen“, sagt Jack Feldmann von der University of California.¹¹ Ein norwegischer Forscher zeigte zudem, dass Menschen, wenn sie sich konzentrieren häufiger seufzen.¹²

„Gesprächstherapeut Ulfried Geuter etwa sieht das Seufzen als eine Art Reset-Taste der Psyche, mit der sich Emotionen und Spannungen entladen. Wer unter Anspannung steht, dem kann es demnach helfen, einmal tief Luft zu holen und durchzuatmen, um den inneren Tacho wieder herunterzufahren.“¹³

Hier sind wir bei einer Dimension des Trostes, die sich hinter dem tiefen Atem verbirgt. Der Trist bringt mich zur Ruhe, aber nicht nur um still zu stehen, sondern um neu zu starten. Bereiche meiner Seele die unter Spannung standen, können neu von der Gnade Gottes, seinem Frieden durchflutet werden. Der Trost schafft es, dass Steine vom Herzen fallen. Man könnte sagen, dass man die Steine ausatmet, wegseufzt. Durch was geschieht das? Durch die Hoffnung, durch Vertrauen, durch Zuversicht. Der Trost ist das aber nicht allein, nicht nur Wort oder Gedanke, sondern er ist ein körperliches Geschehen wie eine Umarmung, etwas Haptisches. So ist der Trost nicht nur eine Hirnaktivität, sondern er hat eine körperliche Dimension. Das weiß jeder, der getröstet wurde. Wenn Tränen fließen, wenn tiefe Atmungen die Spannung löst. Ich finde es schade, dass in unseren Gottesdiensten so wenig geweint oder geseufzt wird. (und das nicht nur wegen der Unfähigkeit des Pfarrers). Ich höre manchmal Leute sagen, dass ihnen die Tränen in die Augen traten. Da reagierte der Körper auf etwas. Er will sich entladen, etwas loslassen. Das ist Befreiung. Wenn wir weinen, zeigen wir uns als Menschen. Wenn wir tief atmen, lassen wir los. Was ist Trost? Ein tiefes Atemholen und ein starkes Ausatmen, ein Seufzen. Das Seufzen ist übrigens eine universelle Sprache über alle Kulturen hinweg - eine menschliche Fähigkeit.¹⁴

4. Trost ist Sicherheit finden

Hab ich das Gold zu meiner Zuversicht gemacht und zum Feingold gesagt: »Mein Trost¹⁵«? Hiob 31,24
Wieder hören wir Hiob, der sich die Frage stellt, was er denn falsch gemacht hat. In seiner letzten großen Rede kommt noch einmal der Trost zur Sprache und hier steht wieder im Hebräischen ein Wort, dass man auch mit „Sicherheit“, „Sich sicher fühlen“ übersetzen kann.

Trost hat damit zu tun, dass ich mich sicher fühle, dass ich wirklich vertrauen kann. Damit meine ich nicht den Blick auf Vertrauen im Sinne wie unter Punkt 2. im Verhältnis zur Torheit, sondern der Trost ist dann tröstlich, wenn er Sicherheit schafft. Natürlich zuerst innerlich aber äußerlich ist das genauso wichtig. Die Seele kann nicht durchatmen, wenn sie im Stress ist. Wenn um sie herum geschossen wird, ist keine Zeit für Trost, da geht es ums Rennen und Überleben. Da hat der Trost eine ganz aktuelle politische Dimension. Natürlich brauchen die Menschen, die aus dem Krieg kommen und vieles verloren haben, traumatisiert sind Hilfe und auch Trost. Der kann ihnen aber erst in der Sicherheit zukommen. Ein Mensch, der sich nicht sicher fühlt, wird keinen Trost erfahren können oder nur schwer. Es muss ein Raum oder einen Ort geben, der sicher ist. Die Fremde muss erst zu so einem Ort werden, bevor Trost kommen kann. Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem Land, dessen Sprache Sie nicht kennen, wo Sie nicht willkommen sind, und sollen dort getröstet werden. Wie soll das gehen? Trost kann sich auswirken auf die Bereiche, die noch unsicher sind, aber vor allem wirkt er zuerst dort, wo Sicherheit ist. Es ist eine Dimension des Trostes, sich sicher zu fühlen nicht nur eine Bedingung. Es ist ein Teil des Trostes, Vertrauen zu haben, sich sicher zu fühlen. Da ist es natürlich im Kraftfeld des Geistes noch eher möglich einen Raum zu finden, indem ich sicher sein kann. Das ist mir Trost: einen Ort finden, wo Vertrauen wächst. Das ist mein Trost: einen Raum finden, wo ich sicher

¹¹ Ebd.

¹² Karl Halvor Teigen, Is a sigh "just a sigh"? Sighs as emotional signals and responses to a difficult task. In Scandinavian Journal of Psychology 49(1):49-57 · March 2008

¹³ <http://www.augsburger-allgemeine.de/wissenschaft/Warum-Seufzen-lebensnotwendig-ist-US-Forscher-erklarenen-id38274282.html>

¹⁴ http://www.wissenschaft.de/leben-umwelt/psychologie/-/journal_content/56/12054/995350/Universelles-Seufzen/

¹⁵ בטח von מבטח

sein kann. Da merken Sie schon, dass hier der Trost auch ganz weit weg vom göttlichen Geist gefunden werden kann und dass er dort auch gesucht wird. Der Trost, der sich materiell und ideell aufdrängt und der in der Frage des Hiob schon angelegt ist, ist verbunden mit der Frage, was gibt mir Sicherheit: Gold – Besitz. Doch das ist eben, wie Jesus es an verschiedenen Stellen auch andeutet ambivalent¹⁶ – der Trost im Streben nach materieller Sicherheit ist endlich, brüchig und bindet die Seele. Sie kann nicht frei sein. Wenn ich mich sicher fühle, ist mir das Trost. Aber wo ist das der Fall? Was macht mein Leben sicher? Versicherung, Sicherheitskonzepte, Sicherheitsdienste, Sicherheitstechnik, Sicherheitskontrollen?

5. Trost sind gute Dinge

Wohl dem, den du erwählst und zu dir lässt, dass er in deinen Vorhöfen wohne; der hat reichen Trost¹⁷ von deinem Hause, deinem heiligen Tempel. Ps 65,5

Hinter diesem Wort Trost verbirgt sich ein einfaches Wort, das schon in den ersten Versen der Bibel auftaucht. „Gott sah, dass es gut war.“¹⁸ Es ist einfach. Ich würde sagen, es ist die einfachste Form des Trostes und von Kindheit an gelernt. Da ist Traurigkeit. Wie trösten wir? Natürlich durch eine Umarmung also körperlich. Aber wer hat es nicht schon getan oder erlebt, dass dann die Oma oder die Eltern gekommen sind mit etwas Gutem und Schönerem. „Sei nicht traurig. Schau doch mal dahin. Dort ist ein Schmetterling oder hier ist ein Stofftier oder – gewichtstechnisch ein schwieriges Programm – ein Bonbon. (Denn dann ist Trost mit Essen verbunden. Das nennt man dann wohl Kammerspeck.)

Eine Dimension des Trostes ist das Gute. Ich schau auf das, was an Gutem da ist oder was kommen wird. Ohne Gutes ist Trost und Vertrauen schwierig. Selbst die einfachsten Trostsätze rekurren darauf: „Es wird alles wieder gut.“ „Du wirst in ein paar Jahren darüber lachen.“, „Gott hat dich in seiner Hand, er führt dein Leben zu etwas Gutem.“ Der Trost im Leben kommt durch das Gute, das Gott in das Leben schenkt, durch seinen Geist, durch die Menschen, die Schöpfung. Trost entsteht, wenn ich darauf schaue, was so wunderbar ist, was so gut ist. Das ist nicht immer einfach, weil es bei manchen Menschen oft das Schlechte ist, das sich in den Vordergrund schiebt: „Du bist zu dick, zu dumm, zu alt, zu krank, zu langsam, zu faul, zu klein- Defizite! Und dann ist Trost schwierig. Da muss neu der Blick auf das Gute freigegeben werden. Das braucht manchmal eine Überwindung. In einem seelsorgerlichen Gespräch bat ich einen Menschen, den Satz „Ich bin wunderbar gemacht“ zu sagen. Wir haben das langsam aufgebaut: Ich!- Ich bin!- Ich bin wunderbar!-Ich bin wunderbar gemacht! Kann ich dem vertrauen, dass Gott sagt: Es ist gut?

6. Trost ist der Felsen

Wenn mir gleich Leib und Seele verschmachtet, so bist du doch, Gott, allezeit meines Herzens Trost¹⁹ und mein Teil. Psalm 73,26

Hier steht hinter dem Wort Trost das hebräische Wort für „Felsen“ – Es geht um Stabilität und Festigkeit – siehe Ausführungen zur indogermanischen Wurzel – Kernholz.

7. Trost ist Lachen

Wenn dein Gesetz nicht mein Trost²⁰ gewesen wäre, so wäre ich vergangen in meinem Elend. Ps119,92

Das Wort das sich hier hinter „Trost“ verbirgt ist das hebräische Wort für „Ergötzen“ und „Vergnügen“. Wenn man nichts mehr zu lachen hat, braucht man Trost. Der Mensch, der Trost bedarf, hat keine innere Freiheit, sich zu ergötzen oder zu vergnügen. Oft wird mit Trost das Umarmen und etwas sehr inniges und heiliges verstanden. Ich tröste und sitze da, höre zu und weine mit. Gott öffnet Zukunft durch seinen Geist. Eine ganz ernst Sache. Aber dann lesen wir den Psalm 119, 92 und da steht

¹⁶ Vgl. Luk 12,15ff; Luk 6,24

¹⁷ טוב

¹⁸ 1. Mose 1,4

¹⁹ צור

²⁰ תעשע

etwas freier übersetzt: *Wenn dein Wort nicht mein Vergnügen gewesen wäre, so wäre ich vergangen in meinem Elend.*

Dahin gehört auch das Wort aus Jes 15,16 *Dein Wort ward meine Speise, sooft ich's empfang, und dein Wort ist meines Herzens Freude und Trost; denn ich bin ja nach deinem Namen genannt, HERR, Gott Zebaoth.*

Da wird auch noch einmal die Freude und Fröhlichkeit mit dem Trost verbunden. Trost ist auch Vergnügen und Ergötzen auch Lachen. Hören wir Jesus in seinen Seligpreisungen Luk 6, 21:

Selig seid ihr, die ihr jetzt hungert; denn ihr sollt satt werden. Selig seid ihr, die ihr jetzt weint; denn ihr werdet lachen.

Trost ist etwas das Vergnügen, Ergötzen und Lachen wieder ins Leben bringt. Manchmal gelingt es durch eine Bemerkung, eine Bild, eine Situation, dass Trost plötzlich da ist im Lachen, dass ich lachen muss und Vergnügen an etwas habe. Dann merke ich, wie sich auf wundersame Weise der Trost eingestellt hat, dass es nicht mehr so schwer ist. Mein Lachen, wie das Seufzen kann etwas verändern. Da ist Licht in mein Leben gekommen. Das Lachen, das Vergnügen darf man nicht unterschätzen. Die Seele braucht das Lachen, um sich, auch wenn es nur für kurze Zeit ist, frei zu machen und durchzuatmen. Eine Frau hatte einen schweren Schicksalsschlag zu verkraften und ihre Freunde nahmen sie eines Tages mit zu einem Laientheaterschwank. Ich war auch da und ich war überrascht, sie dort zu sehen. Sie sagte, ihre Freunde meinten, es wäre eine gute Idee und dann begann sie zu weinen aus Trauer über den schweren Verlust eines Menschen. Doch am Ende des Abends hatte sie nach langer Zeit wieder einmal gelacht und sie fühlte sich freier. Keine Scheu die Freude und das Ergötzen im Trost zu zulassen. Das ist auch Trost. Es ist Zeichen von Stabilität und Festigkeit, sich der Freude und dem Vergnügen zu öffnen. Ich weiß, da gehen bei vielen die Alarmglocken an und manche sagen: „Man kann sich auch von dem, das bearbeitet werden muss, durch Vergnügungen ablenken lassen.“ Dann ist es eine Droge. Alles kann ein Suchtmittel werden, und den Trost nahezu komplett ersetzen.

8. Trost ist Frieden

Siehe, um Trost²¹ war mir sehr bange. Du aber hast dich meiner Seele herzlich angenommen, dass sie nicht verdürbe; denn du wirfst alle meine Sünden hinter dich zurück. Jes 38,17

Hier steht hinter dem Wort „Trost“ Schalom. Das Thema des Schalom ist schon im Punkt 5 angeklungen. Schalom – Frieden meint nicht die Abwesenheit von Krieg, sondern Gutes im umfassenden Sinne. Das Gute –Schalom, das Gott mir schenkt, ist Trost. Es ist umfassend zu sehen innerlich und äußerlich, dass ich alles als Heil erkenne und Heil erfahre, dass Frieden ist im Herzen und um mich herum. Das hat auch etwas mit Sicherheit zu tun.

9. Trost ist hoffnungsvolles Warten

Du bist der Trost²² Israels und sein Nothelfer. Jer 14, 8

Es gibt in Erfurt vier Orte, an den sie noch jüdisches Leben entdecken können, gegenwärtiges und vergangenes. Da ist die alte, die neue und die kleine Synagoge und die Mikweh das rituelle Tauchbad, das museal genutzt wird. Ein Tauchbad war notwendig um sich zu reinigen. Nicht körperlich, das musste vor dem Eintauchen in die Mikweh passieren, sondern rituell. 7 Stufen führten hinunter und es musste lebendiges Wasser sein, daher wurde es meist unter dem Grundwasserspiegel gebaut in Kellern oder dann auch mit Regenwasserzuleitungen. Es musste mindestens 500 Liter umfassen. Was hat das mit Trost zu tun? Mikweh taucht im oben genannten Wort auf.

Das hebräische Wort steht für „Hoffnung“ und „Sammelplatz des Wassers“. Abgeleitet vom Wort das auch für „fest stark, harren, warten“ steht. Der Sammelplatz des Wassers ist ein schönes Bild. Wenn sie in Israel sind oder in klimatisch vergleichbaren Gegenden, dann werden sie früher oder später ein Wasserproblem haben. Es gab Zisternen, die Regenwasser sammelten und da gab es eben auch natürliche Sammelplätze, in denen das Wasser nach einem Regen einfach zusammenlief. Die waren

²¹ שלום

²² מקוה

zuerst einmal nur ein Versprechen, in Stein gemeißelt, ein Hoffnungsbaum im Wissen da wird schon noch Wasser reinlaufen. Man muss nur warten und hoffen. Trost hängt mit der Hoffnung und dem Warten zusammen, dass Wasser kommt, dass Segen fließen wird. Im Neuen Testament wird das oft mit Geduld, als wichtige Tugend des Glaubens, beschrieben.²³

Ich darf warten, bis sich das Wasser im Sammelplatz sammelt. Er ist da und ich warte nur darauf.

Trost hat mit diesem Warten zu tun. Manchmal reicht ein Ausstrecken nach vorne, eine Hoffnung darauf, dass sich Segen sammeln wird im Leben. Da wird sich Wasser sammeln, wo es trocken geworden ist und dürr. Ich darf warten nicht in Unsicherheit oder Resignation, nein, sondern in Hoffnung. Es wird schon kommen, sonst wäre der Sammelplatz ja nicht da.

Warten hat immer ein Zug zur Zukunft in sich, denn ich warte auf etwas, nicht um des Wartens willen. Da mag noch nicht alles wieder gut sein, aber ich sehe die Zeichen. Ich sehe, dass etwas werden wird. Ich warte und hoffe und lasse mir das Trost sein.

10. Trost ist Ansprache

Nun noch ein Blick auf das Griechische, die Sprache der Philosophen. Da ist es nicht verwunderlich, dass das Wort „Trost“ mit Worten zu tun hat. Es hat das Bedeutungsfeld „Zuruf, Ermunterung, herbeirufen, zu Hilfe rufen, Zuruf und Ansprache“.²⁴

Trost vermittelt sich eben oft durch das Wort, durch das menschliche in einem guten Zuspruch aber auch durch das göttliche durch seinen Geist, durch eine Ermunterung. Das bezieht sich auch auf mein inneres Wort, ebenfalls durch den Geist formuliert. Trost ist ein Geschehen, das mit dem Wort verbunden ist, erst recht mit dem Rufen. Manchmal muss der Tröstende erst rufen durch die Schleier der Traurigkeit hindurch. Auch als Getrösteter wird der Trost erst vermittelt durch den Mut dessen, der mich ruft, der mich anspricht. Es ist natürlich Gott, der mir Trost durch sein Wort, das in Jesus Christus Mensch geworden ist zukommen lässt. Es ist ein Zuruf, dem ich folgen und auf den ich hören darf.

Besonders der letzte Punkt bündelt sehr schön, um was es beim Trost geht. Ich darf nach Trost rufen und als Tröstender, den anderen ermuntern. Dann kann Trost werden, wenn Kommunikation geschieht, verbal und nonverbal. Trost ist ein Kommunikationsgeschehen zwischen dem Traurigen und anderen Menschen, Gott und der Welt. Wenn das wirklich gelingt, nicht nur zum Schein, kann der Trostbedürftige das erlangen, was er verloren hat: Stabilität und Festigkeit.

Der Trost durchbricht dann die Schranke der Traurigkeit, die den Menschen abschneidet von dem für sein Leben notwendigen Kommunikationsgeschehen. Diese Schranke besteht nicht nur beim Trostbedürftigen selber, sondern auch bei dem Tröster, der im Kontakt mit dem Traurigen auch den Mut aufbringen muss, sich dem Leid, den Tränen, der Einsamkeit zu stellen.

Im Kraftfeld des Geistes, der in das zwischenmenschliche Kommunikationsgeschehen die Dimension des heilsamen Wirkens Gottes einbringt, kann Trost gesendet werden. Es geschieht dann ein Austausch auf mehreren Ebenen: körperlich, verbal, spirituell, geistig. Der Gottesdienst mit seinen unterschiedlichen Teilen, geprägten Ritualen und Worten kann daher auch tröstlich sein, insofern Kommunikation geschieht und gelingt. Das liegt zum großen Teil an dem, der den Gottesdienst leitet. Das offene Ohr für Gottes Geist und die Menschen scheint mir dafür hilfreich... und natürlich der Trost, den man selbst erfahren hat.

*Pfarrer Michel Debus
Spiritual der Akademie St. Paul
Zeulenrodaer Str. 3
07950 Zeulenroda-Triebes*

²³ Z.B. Jak 5,7f.

²⁴ Es gibt noch andere Worte, die mit „Trost“ in der Lutherbibel übersetzt werden. Ich konzentriere mich hier auf das Wort, das am häufigsten mit Trost übersetzt wird: παράκλησις

Dimensionen des Trostes in der Bibel

1. Ruhe, sich niederlassen und ausruhen

Und deine Magd dachte: Meines Herrn, des Königs, Wort soll mir ein Trost sein. 2. Sam 14,17

Wo kann ich mich ausruhen /in Ruhe mich niederlassen?

2. Spannung zwischen Torheit und Hoffnung

Denn das Wort vom Kreuz ist eine Torheit denen, die verloren werden; uns aber, die wir selig werden, ist's eine Gotteskraft. 1.Kor 1,18

Wie erlebe ich in meinem Dienst die Spannung und wie gehe ich damit um?

3. Tief seufzen

*Ihre Wege habe ich gesehen, aber ich will sie heilen und sie leiten und ihnen wieder Trost geben.
Jes 57,18*

Wie kann die körperliche Dimension des Trostes im Gottesdienst eine Rolle spielen?

4. Sich sicher fühlen

Hab ich das Gold zu meiner Zuversicht gemacht und zum Feingold gesagt: »Mein Trost«? Hiob 31,24
Was gibt mir Sicherheit/ auf was kann ich fest bauen?

5. Gute Dinge

*Wohl dem, den du erwählst und zu dir lässt, dass er in deinen Vorhöfen wohne; der hat reichen Trost
von deinem Hause, deinem heiligen Tempel. Ps 65,5*

Wie geht es mir damit, das Gute in den Blick zu nehmen?

6. fest und stark – Felsen und Kernholz

*Wenn mir gleich Leib und Seele verschmachtet, so bist du doch, Gott, allezeit meines Herzens Trost und
mein Teil. Psalm 73,26*

Was gibt mir Sicherheit/ auf was kann ich fest bauen?

7. Lachen und Freude

Wenn dein Gesetz nicht mein Trost gewesen wäre, so wäre ich vergangen in meinem Elend. Ps 119, 92
Wo habe ich im Gottesdienst gelacht?

8. Schalom

*Siehe, um Trost war mir sehr bange. Du aber hast dich meiner Seele herzlich angenommen, dass sie
nicht verdürbe; denn du wirfst alle meine Sünden hinter dich zurück. Jes 38,17*

Wie geht es mir damit, das Gute in den Blick zu nehmen?

9. Warten in Hoffnung

Du bist der Trost Israels und sein Nothelfer. Jer 14, 8

Was hilft mir geduldig zu sein?

10 Zuruf und Ermunterung

*Er aber, unser Herr Jesus Christus, und Gott, unser Vater, der uns geliebt und uns einen ewigen Trost
gegeben hat und eine gute Hoffnung durch Gnade, der tröste eure Herzen und stärke euch in allem
guten Werk und Wort.
2. Thess 2,16-17*

Wie kann mein Wort zum Trost werden?